УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА Научно-методическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г	ПРИНЯТА Педагогическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 9 от « 29 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы (Пенкова Т.Н.) Приказ №224 от «29» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности

«ТУРИЗМ И АВТОНОМНОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ»

Возраст учащихся 11-17 лет
Срок реализации 5 лет

Автор-составитель:
Андреев Михаил Викторович
педагог дополнительного
образования

Пенза, 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туризм и автономное существование» по своему содержанию является программой ***туристско-краеведческой направленности,*** по степени авторства является авторской, по форме организации образовательного процесса – очной. Реализуется в объединении «Турклуб «ПУТЬ» МБОУ ЛСТУ № 2 с 2010 года.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

• Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;

• Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

• Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;

• Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

• Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые

программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.

- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2г. Пензы».

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

1. программа отвечает социальному заказу общества в плане формирования личности, обладающей навыками адекватного и критического восприятия любой информации, способностью к нестандартным решениям с учетом окружающей обстановки и правил безопасности, креативностью, способностью к индивидуальному и командному творчеству;
2. она соответствует тенденциям развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, создает необходимые условия для личностного развития учащихся, способствует удовлетворению их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом развитии;
3. знания, полученные учащимися в ходе освоения программы, позволят правильно оценить необходимость здорового образа жизни как основу физического совершенствования и отработки положительных социальных качеств личности: мужества, выносливости, выдержки, решительности, смелости и д.р. Освоение данной программы – время, проведенное с огромной пользой, так как полученный опыт обязательно пригодится ребенку при изучении школьных курсов географии, биологии, ОБЖ, физической культуры, истории и краеведения.
4. активное участие в туристских походах и путешествиях, эколого-краеведческих экспедициях меняет человека, его мировоззрение, поведение, стиль жизни, отношение к себе и друзьям.

Отличительные особенности и новизна программы

Содержательную основу программы составили теоретические и практические идеи ведущих специалистов ЦДЮТК МО РФ.

Содержание учебного материала опирается на следующие ***принципы обучения:***

- доступность;
- индивидуальность;
- систематичность и последовательность;

- от простого к сложному;
- непрерывная связь теории и практики, связь обучения с жизнью.

Отличительные особенности программы определяются:

- *погружением учащихся в проблемно-поисковую деятельность* с первого занятия;
- *формой организации образовательного процесса* для разновозрастных детей с разным уровнем подготовки;
- *использованием кейс-технологий* при решении конкретных прикладных задач (модульные квесты, «Робинзонады», «Приключенческие маршруты» и т.п.);
- *содержанием учебного материала и его структурой*;

Новизна программы заключается в специфике содержания и организации образовательного процесса.

Образовательный процесс по программе включает в себя не только формирование у ребенка знаний, умений и навыков комфортного и безопасного нахождения в природной среде, но и исследование как своих (индивидуальных) интеллектуальных и физических возможностей, так и возможностей «своей» команды (проверка туристских аксиом: «Хочешь по-настоящему узнать друга, возьми его с собой в поход», «Если ты устал – помоги товарищу и тебе станет легче», «Безвыходных ситуаций не бывает»).

Педагогическая целесообразность программы заключается в организации образовательного содержания на принципе универсализма, обеспечивающего совокупность разнообразных видов деятельности и форм овладения основами туризма.

Универсализм рассматривается в данном случае как характеристика получаемого знания, которое обладает выраженным прикладным потенциалом. Такой методологический подход позволяет связать воедино процесс познания основ туризма и краеведения, профессионального самоопределения и творческой самореализации учащихся в социально-значимой деятельности.

Целесообразность программы также обоснована её ориентацией на поддержку каждого учащегося в его продвижении по индивидуальной траектории обучения (туристско-краеведческое и спортивно-туристское направления, инструкторская практика), созданной с учетом его личностных особенностей, потребностей и возможностей.

Цель и задачи программы

Цель программы: повышение уровня интеллектуальных, физических и коммуникативных компетенций, необходимых для адекватного выбора оптимальных действий при адаптации в природной среде и социуме через вовлечение их в туристско-краеведческую и спортивно-туристскую деятельность.

Задачи программы:

- укрепление здоровья учащихся;
- расширение кругозора по географии, биологии, физической культуре, медицине, истории и культуре Пензенской области (метапредметные связи);
- развитие творческих способностей учащихся, умений работать в команде;
- воспитание бережного отношения к природе;
- подготовка учащихся к туристическим слетам, соревнованиям, экспедициям;
- развитие способностей учащихся быстро адаптироваться в различных условиях окружающей среды и грамотно действовать в экстремальных ситуациях.

Программа основывается на следующих принципах:

1. Принцип *самоорганизации*: побуждение внутренней мотивации для занятия туризмом.

2. Принцип *оптимистической перспективы*: совокупности положительных представлений о реальном и прогнозируемом состоянии результата туристско-краеведческой деятельности (реальная достижимость с промежуточным контролем), о целях, способах его изучения и достижения на практике («эффект успеха»).

3. Принцип *гуманизации:* приоритет человеческих ценностей над технократическими, производственными, экономическими, административными.

4. Принцип *демократизации*: предоставление участникам деятельности определенных свобод для саморазвития, саморегуляции, самоопределения.

5. Принцип *учета возрастных и индивидуальных особенностей* участников: знания о природе ребенка, состоянии его здоровья, физическом, физиологическом, психическом и социальном развитии.

6. Принцип *рефлексивности,* нравственного осмысления учащимися собственного жизненного опыта.

7. Принцип *динамизма:* формирование личности, адаптированной к динамичной социальной мобильности, смене видов деятельности, способной находить эффективные решения в динамичных условиях.

8. Принцип *толерантности* - терпимости к мнению других людей.

9. Принцип *индивидуализации:* каждый получает свободу проявления своих индивидуальных особенностей и способностей в полной мере.

Режим занятий

Основу учебного процесса составляют индивидуальные и групповые занятия очной формы обучения (Закон № 273 - ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 26); «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273 - ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Количество часов в неделю – 6, в год – 216 часов (1 год обучения);

9 часов в неделю, в год – 324 часа (2-й и последующие года обучения).

Академический час равен 45минутам.

Организация учебного процесса

Усвоение учащимися учебного материала в большой степени зависит от выбора форм проведения занятий, методов обучения, постепенного возрастания объема и сложности учебного материала и от поддержания повышенного интереса к изучаемым подготовкам.

Формы проведения занятий: лекция, беседа, игра, викторина, соревнование, самостоятельная работа, поход, учебно-тренировочное занятие, творческое и коллективно-творческое дело.

Методы обучения: объяснительно – иллюстрационный, репродуктивный, частично – поисковый, проблемный.

Каждый учебный год поделен на три периода:

Осенний (сентябрь - ноябрь по осенние каникулы включительно)

Зимний (ноябрь – март по весенние каникулы включительно)

Весенне-летний (апрель – август)

В конце каждого периода учебного года за рамками учебных часов (вариативная часть программы) планируется проведение зачетного похода, в котором осуществляется проверка полученных знаний и умений учащихся, приобретенных на данный момент. Также в план зачетного похода включаются задания из учебных тем и дисциплин, только еще предстоящих к изучению (не более 15 – 20% от общего плана похода). Данный подход является «триггером» мотивационного процесса и одной из основ поддержания интереса к туризму.

Планируемые результаты по уровням освоения программы

Первый уровень обучения - ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ

После успешного прохождения первого уровня обучения (1 год обучения) учащиеся

будут **знать:**

- нормативы турпоходов и обязанности членов туристских групп;
- технику безопасности при подготовке к походу и на маршруте;
- географию Пензенской области, туристические возможности родного края;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- виды спортивного ориентирования, условные знаки спортивных карт, легенды контрольных пунктов (КП);
- классификацию узлов и их назначение.

уметь:

- укладывать рюкзак, разжигать костер, ставить палатку, надевать страховочную систему, вязать узлы;
- составлять меню на 3-хдневный поход;
- оказывать первую помощь при травмах и заболеваниях;
- пользоваться простыми приемами ориентирования: ориентирование карты, чтение карты и местности, движение по азимуту, измерение расстояний, отметка на контрольном пункте (КП);
- преодолевать естественные препятствия.

выполнять:

- установленные требования и нормативы на значок «Юный турист России» (значок «Юный турист России» вручается школьникам, учащимся, студентам, которые приняли участие в 4 походах за год, из которых: 2 похода длительностью в один день и 2 похода длительностью в два дня (с ночевкой в полевых условиях).

Второй уровень обучения - БАЗОВЫЙ

После успешного прохождения второго уровня подготовки (2 года обучения) учащиеся

будут **знать:**

- историческое и экономическое прошлое и настоящее Пензенского края;
- особенности питания в разных походах;
- приемы спортивного ориентирования;
- факторы и стрессоры выживания, условия автономного существования в различных природных зонах;
- виды самодельных жилищ, способы добычи огня;
- виды повязок;
- способы транспортировки пострадавшего через естественные препятствия;
- сигналы международной кодовой таблицы;
- виды специального снаряжения, их назначение.

уметь:

- составлять рацион питания на многодневные походы;

- оказывать первую помощь при травмах и заболеваниях;
- использовать тактико-технические приемы на дистанциях по спортивному ориентированию;
- анализировать пройденные дистанции;
- выбирать снаряжение для выживания в различных ситуациях, находить и очищать воду;
- составлять отчет о походе;
- преодолевать любые естественные препятствия.

выполнить:

- установленные требования и нормативы на значок «Турист России» (Значком “Турист России” награждаются туристы, достигшие 12-летнего возраста, участвовавшие в течение года в одном или нескольких туристских походах суммарной продолжительностью не менее 5 дней и общей протяженностью не менее: 75 километров пешком или на лыжах, не менее 100 километров на лодках, байдарках, плотах, катамаранах, либо не менее 150 километров на велосипедах и овладевшие основами туризма).
- нормативы 1 юношеского разряда по спортивному туризму и спортивному ориентированию.

Третий уровень обучения - УГЛУБЛЕННЫЙ

После успешного прохождения третьего уровня подготовки (2 года обучения) учащиеся

будут **знать:**

- правила проведения, организации туристических соревнований;
- сигналы бедствия;
- технику безопасности в походах, на соревнованиях.

уметь:

- рисовать и корректировать карты по спортивному ориентированию;
- разрабатывать маршрут похода, подбирать продукты и снаряжение для похода;
- изготовлять простое снаряжение для походов и соревнований;
- работать контролером, судьей этапов на соревнованиях по спортивному ориентированию и технике туризма;
- ориентироваться в экстремальных ситуациях;
- обеспечивать себя водой и пищей в автономных условиях;
- изготовлять жилища в разных природных зонах;
- изготовлять снаряжение, бытовую утварь из природных материалов.

выполнить:

- нормативы второго разряда по спортивному ориентированию, по спортивному туризму, по поисково-спасательным работам («дистанция-комбинированная»).

Способы определения результативности

Результативность образовательного процесса определяется в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся (практика в ПВД) с использованием следующих **форм контроля**:

1. наблюдение, тестирование;
2. практическая работа (решение задач-кейсов);
3. контрольная работа (тесты, викторины, квесты);
4. индивидуальная творческая работа (отчеты, презентации);
5. командное выполнение практических заданий (УТС, походы).

Основным показателем результативности освоения программы является участие учащихся в муниципальных, региональных туристских слетах и соревнованиях, краеведческих конференциях, фестивалях, конкурсах и выставках туристского профиля (и выход в призеры на данных мероприятиях).

Учебно-тематический план

Ознакомительный уровень освоения программы, 1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	**Введение в образовательную программу**	**1**	**1**	**-**	Наблюдение, беседа
2.	**Основы туризма**	**87**	**27**	**60**	
2.1.	Введение	2	2	-	викторина
2.2.	Воспитательная роль туризма	2	2	-	тест
2.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6	тест, соревнования
2.4.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	22	4	18	тест, соревнования
2.5.	Туристские должности в группе	6	2	4	игра
2.6.	Питание в походе	6	2	4	презентация

2.7.	Основы медицины	6	4	2	игра-практикум
2.8.	Топография и ориентирование	19	9	10	диктант
2.9.	Походы выходного дня	16	-	16	самостоятельная работа
3.	**Спортивный туризм**	**50**	**10**	**40**	
3.1.	Введение	2	2	-	тест
3.2.	Техника пешеходного, лыжного туризма	26	6	20	тест, соревнования
3.3.	Тактика в спортивном туризме	6	2	4	тест
3.4.	Соревнования	16	-	16	беседа
4.	**Спортивное ориентирование**	**34**	**8**	**26**	
4.1.	Введение	2	2	-	викторина
4.2.	Техника спортивного ориентирования	14	4	10	тест, мозговой штурм
4.3.	Тактика в спортивном ориентировании	6	2	4	беседа
4.4.	Соревнования	12	-	12	консультация-анализ
5.	**Физическая подготовка**	**29**	**-**	**29**	
5.1.	Общая подготовка	21	-	21	игра, соревнования
5.2.	Специальная подготовка	8	-	8	соревнования
6.	**Краеведение**	**7**	**2**	**5**	викторина
7.	**Клубная деятельность**	**8**	**-**	**8**	концерт
Итого:		**216**	**48**	**168**	

Вариативная часть программы: зачетный поход II степени сложности (Открытый клубный чемпионат «Новичок»).

Основная часть

Ознакомительный уровень освоения программы, 1 год обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория: взаимное знакомство учащихся и руководителей (инструкторов). Причины прихода в клуб. Общее понятие о туризме. Туризм – это отдых. Туризм – это спорт. Туризм – это способ познания окружающего мира. Туризм – это способ самопознания и новое знакомство со старыми друзьями. История образования турклуба «Путь». Образовательная программа, реализуемая в турклубе. Знакомство с подготовками и учебными дисциплинами. Перспективы занятия туризмом.

Тема 2. Основы туризма.

Тема № 2.1. Введение.

Теория: история развития туризма в Пензенской области. История становления Пензенской областной станции юных туристов, ЦДЮТиЭ г. Пензы. История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Знакомство со спортивным туризмом: спортивные походы, спортивный туризм, спортивное ориентирование. Туристские и разрядные нормативы. Значки «Юный турист России», «Турист России». Учебные подготовки в туристском клубе «Путь». Традиционный план мероприятий на год, на весь период обучения. Система отметок, зачетов, контроля обучения.

Контроль: викторина «История Пензенской областной станции юных туристов».

Тема № 2.2. Воспитательная роль туризма.

Теория: значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Волевые усилия и их значение в походах и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Законы, правила, нормы и традиции туризма, традиции туристского клуба «Путь». Этика туриста.

Контроль: тест – опросник по основам туризма (история, виды туризма).

Тема № 2.3. Личное и групповое туристское снаряжение.

Теория: понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Индивидуальные наборы: костровой, ремонтный, аптечка. Укладка рюкзака. Одежда и обувь. Групповое снаряжение: палатки, топоры, пилы, посуда, оборудование для костра. Уход за снаряжением, правила хранения.

Практика: укладка рюкзаков (определение «своего места» каждому элементу снаряжения). Работа со снаряжением (выбор и подгонка снаряжения). Уход за снаряжением (проверка, подготовка к хранению).

Контроль: тест - «Личное и групповое снаряжение», соревнования – «Укладка рюкзака».

Тема № 2.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Комплексная работа на биваке: выбор места для палаток, установка палаток, размещение вещей в них, выбор места для костра, определение места для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы. Заготовка дров. Разжигание костра. Типы костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Правила поведения в населенных пунктах. Правила купания.

Практика: бивачные работы: оборудование кострового места, поиск и заготовка дров, разжигание костра, установка палаток, уборка бивака.

Контроль: тесты - «Привалы и ночлеги», «Типы костров», соревнования – «Разведение костра, кипячение воды».

Тема № 2.5. Туристские должности в группе.

Теория: туристские должности в группе: постоянные и временные. Командир группы, заведующий питанием, заведующий снаряжением, штурман, краевед, санитар, хронометрист, фотограф, культорг их обязанности. Дежурные по кухне, их обязанности. Дублеры по постоянным должностям.

Практика: выполнение обязанностей в период проведения походов.

Контроль: игра - «Мой первый поход».

Тема № 2.6. Питание в походе.

Теория: значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-, двух-, трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика: составление меню и списка продуктов для одно-, двух-, трехдневного похода. Приготовление пищи на костре.

Контроль: презентация – «Моё меню лучше!»

Тема № 2.7. Основы медицины**.**

Теория: понятие о гигиене. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов (один час с мальчиками и один час с девочками). Значение закаливания, физических упражнений, правильного питания для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Походная медицинская аптечка: состав, хранение и транспортировка. Личная аптечка туриста. Основные приемы оказания первой помощи. Приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, постановка диагноза, практическое оказание помощи).

Контроль: игра – практикум «Мой друг пострадал…»

Тема № 2.8. Топография и ориентирование.

Теория: значение топографических карт для туристов. Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических карт. Способы измерения расстояний на местности и на карте. Условные знаки. Группы топографических знаков. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом. Определения азимута. Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по Солнцу и Луне. Полярная звезда, ее нахождение. Приближенное определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Действия в случае потери ориентировки.

Практика: работа с картами различного масштаба. Упражнения по измерению расстояния на карте. Ориентирование карты по компасу. Движение по азимуту. Упражнения на запоминание знаков. Моделирование ситуации потери ориентировки, построение схемы действий выхода из трудного положения.

Контроль: топографический диктант – «Знаки вместо слов».

Тема № 2.9. Походы выходного дня.

Практика: совершение пешеходных и лыжных походов выходного дня.

Контроль: 3-х дневный поход, самостоятельная работа - «Комплексная работа на биваке».

Тема 3. Спортивный туризм.

Тема № 3.1. Введение.

Теория: виды соревнований по спортивному туризму. Разрядные нормативы. Взаимосвязь туристских соревнований со спортивными походами.

Контроль: тест – «Нормативы на разряды».

Тема № 3.2. Техника пешеходного, лыжного туризма.

Теория: основные понятия техники туризма. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Знакомство с техникой преодоления препятствий. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Знакомство со

страховкой. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком. Узлы, назначение, способы вязания. Знакомство со специальным снаряжением: веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, их назначение. Комплекс этапов (Туристская полоса препятствий). Дисциплина на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Практика: отработка техники преодоления естественных препятствий. Использование альпенштока на склонах. Вязание узлов: для крепления к опоре, для связывания веревок, для самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.

Контроль: тест - «Техника и тактика туризма», соревнования - «Вязание узлов»,

Тема № 3.3. Тактика в спортивном туризме.

Теория: понятие тактики на соревнованиях по спортивному туризму. Тактика преодоления командной туристской полосы препятствий. Тактика преодоления несложных этапов.

Практика: решение тактических задач.

Контроль: тест «Я капитан команды», практическое тестирование «Норматив преодоления туристской полосы препятствий».

Тема № 3.4. Соревнования.

Практика: участие в клубных и районных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных и велодистанциях 1-го класса.

Контроль: анализ и самоанализ результатов участия в соревнованиях по спортивному туризму, разбор ошибок.

Тема 4. Спортивное ориентирование

Тема № 4.1. Введение.

Теория: значение ориентирования в походах, на соревнованиях. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Виды спортивного ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе, их краткая характеристика. Классификация дистанций.

Контроль: викторина – «Спортивное ориентирование – лучший досуг»

Тема № 4.2. Техника спортивного ориентирования.

Теория: карта для спортивного ориентирования: условные знаки, масштаб, сечение рельефа. Жидкостной компас: виды, устройства, назначение. Технические приемы: ориентирование карты, чтение карты, чтение местности. Измерения по карте и на местности. Движение по азимуту. Оборудование дистанции по спортивному ориентированию. Устройство КП. Техника отметки КП. Система отметки КП на

маркированной трассе. Легенды КП. Контроль ситуации. Контроль направления. Контроль расстояния.

Практика: упражнения для развития глазомера, памяти, пространственного воображения. Отработка приемов ориентирования. Составление легенд КП.

Контроль: тест – «Условные знаки и легенды в спортивном ориентировании», мозговой штурм – «Где КП?».

Тема № 4.3. Тактика в спортивном ориентировании.

Теория: взаимосвязь техники и тактики. Понятие о тактическом плане. Выбор пути движения на дистанции. Условия выбора пути: насыщенность карты, степень надежности ориентиров, условия передвижения, уровень владения техническими приемами ориентирования. Выбор «точки атаки» КП – привязки.

Практика: решение задач по выбору пути движения.

Контроль: беседа – «Бежать не быстрее, чем думает голова!»

Тема № 4.4. Соревнования.

Практика: участие в клубных и районных соревнованиях на коротких и средних дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль: анализ и самоанализ результатов участия в соревнованиях по спортивному ориентированию, разбор ошибок.

Тема 5. Физическая подготовка.

Тема № 5.1. Общая подготовка.

Практика: общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног, упражнение с сопротивлением, упражнения со скакалкой и гантелями. Разминка. Комплексы для развития силы, скорости, пластики, выносливости, ловкости. Гимнастика, элементы акробатики. Беговая и лыжная подготовка. Плавание – освоение одного из способов. Спортивные игры. Эстафеты.

Контроль: сдача физических нормативов, соревнования – «Челночный бег», игра «Выбивалы в ДВА мяча».

Тема № 5.2. Специальная подготовка.

Практика: техника бега по пересеченной местности: лес с различной проходимостью, заболоченные участки, крутые подъемы и спуски с различной опорной поверхностью. Преодоление различных водных преград вплавь.

Контроль: сдача физических нормативов, соревнования – «Плавание», «Бег по пересеченной местности».

Тема 6. Краеведение.

Теория: география Пензенской области: рельеф, климат, гидрография, растительный и животный мир. Туристские возможности родного края. Охрана природы.

Практические занятия: работа с контурными картами Пензенской области. Обзорная экскурсия по г. Пензе.

Контроль: викторина - «Природа родного края».

Тема 7. Клубная деятельность.

Практика: организация, подготовка и проведение творческих вечеров, посвященных традиционным клубным праздникам, клубных викторин, конкурсов, концертов художественной самодеятельности (в том числе подготовка концерта традиционного агитпохода). Работа органов детского самоуправления.

Контроль: концерт - «Цирк уехал, клоуны остались».

Вариативная часть программы: комплексная проверка знаний, умений, навыков на Чемпионате «Новичок» в рамках похода II степени сложности (60 км, 6 дней).

Примерные задания на Чемпионат:

Личный зачет:

1. Тест по истории развития туризма в России.
2. Проверка личного снаряжения.
3. Соревнование по укладке рюкзака.
4. Набор и перенос воды.
5. Тесты по медицине.
6. Тесты по топографии.
7. Вязание узлов.
8. Одевание страховочной системы.
9. Метание, бухтование веревки.
10. Туристская полоса препятствия.
11. Бег на 200 м.
12. Бег на 1000 м.
13. Подтягивание на перекладине.
14. Отжимание в упоре.
15. Приседание с грузом (3-5 кг.).
16. Тест по краеведению.
17. Соревнование по плаванию.
18. Спортивное ориентирование:

- Тест по условным знакам карт для спортивного ориентирования;
- Движение по азимуту;
- Дистанция по выбору;
- Короткая дистанция в заданном направлении (2 км.).

19. Ролевая игра «Поляна заданий» (определение азимута на предмет, расстояния до недоступного предмета, высоты предмета, объема сосуда, сторон горизонта по Солнцу, Луне, местным предметам, определение растений по частям побега).

Командный зачет:

1. Туристская полоса препятствия:
2. Соревнование по установке палатки.
3. Соревнование по сбору дров.
4. Соревнование по разжиганию костра.

Учебно-тематический план

Базовый уровень освоения программы (2 года обучения)

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	**Туристская подготовка**	**62**	**20**	**42**	
1.1.	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.	14	10	4	тест, викторина
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	соревнования
1.3.	Питание в туристском походе.	8	2	6	презентация
1.4.	Топография и ориентирование	14	6	8	тест
1.4.	Многодневные походы	16	-	16	игра, самостоятельная работа
2.	**Автономное существование**	**28**	**12**	**16**	
2.1	Введение	4	4	-	беседа
2.2.	Обеспечение жизнедеятельности	24	8	16	тест, игра
3.	**Поисково-спасательные работы**	**40**	**12**	**28**	
3.1.	Введение	2	2	-	тест
3.2.	Основы безопасности в туризме	6	2	4	викторина
3.3.	Основы медицинских знаний	13	6	7	игра-квест
3.4.	Соревнования	19	2	17	тест, консультация-анализ

4.	**Спортивный туризм**	**48**	**6**	**42**	
4.1.	Техника пешеходного, лыжного туризма	22	4	18	тест, соревнование
4.2.	Тактика в спортивном туризме	6	2	4	тест, соревнование
4.3.	Соревнования	20	-	20	консультация-анализ
5.	**Спортивное ориентирование**	**46**	**8**	**38**	
5.1.	Техника спортивного ориентирования	12	4	8	тест
5.2.	Тактика в спортивном ориентировании	14	4	10	тест-блиц
5.3.	Соревнования	20	-	20	консультация-анализ
6.	**Судейская подготовка**	**20**	**4**	**16**	наблюдение, консультация-анализ
7.	**Физическая подготовка**	**46**	**-**	**46**	сдача нормативов, контрольная работа
8.	**Краеведение**	**14**	**4**	**10**	викторина, рассказ-диалог
9.	**Клубная деятельность**	**20**	**-**	**20**	КВН
Итого:		**324**	**46**	**278**	

Основная часть

Базовый уровень освоения программы,
1 год обучения

Тема 1. Туристская подготовка.

Тема № 1.1. Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.

Теория: пешеходный, лыжный, водный, горный, велосипедный туризм. Характеристика каждого вида туризма. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Подбор и особенности

личного и группового снаряжения, в зависимости от вида туризма и сложности похода. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Особенности режима дня и графика движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: комплектование личного и группового снаряжения. Специальное снаряжение, подбор, проверка, подгонка. Усовершенствование и ремонт снаряжения.

Контроль: тест – «Виды туризма», викторина – «Снаряжение».

Тема № 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: требования к месту бивака: безопасность, жизнеобеспечение, комфортность. Организация бивака в различных природных районах. Установка палатки и разведение костра при различных погодных условиях. Правила работы дежурных по кухне.

Практика: выбор места бивака. Заготовка дров, разведение костра, установка палатки. Установка палаток в сложных погодных условиях.

Контроль: соревнования – «Установка палатки».

Тема № 1.3. Питание в туристском походе.

Теория: значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Составление меню, списка продуктов на 2-4 дня похода. Фасовка и упаковка продуктов.

Практика: составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Контроль: презентация – «Раскладка продуктов (вес и калорийность), меню».

Тема № 1.4. Топография и ориентирование.

Теория: виды топографических карт. Условные знаки топографических карт. Изображение рельефа. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Азимут, снятие азимута с карты. Промежуточные ориентиры. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной звезды. Определение сторон горизонта по растительности, при помощи местных предметов, созданных природой и людьми. Движение по легенде.

Практика: упражнение на запоминание условных знаков. Определение по горизонталям различных форм рельефа. Упражнения по определению азимута.

Контроль: тест–опросник «Прочти легенду маршрута»,

Тема № 1.5. Многодневные походы

Практика: совершение пешеходных и лыжных степенных походов (в том числе II степени сложности).

Контроль: конкурс – игра на лучшее рационализаторское предложение по нетрадиционному применению элементов снаряжения, самостоятельная работа - «Контрольный 5-дневный поход. Работа на привалах и биваке».

Тема 2. Автономное существование.

Тема № 2.1. Введение.

Теория: краткая история выживания с древнейших времен до современных дней. Понятие об автономном существовании человека. Факторы риска и факторы выживания в условиях автономного существования. Тактика выживания. Роль эмоционально-волевой устойчивости человека в условиях автономного существования.

Контроль: беседа – «Один в поле – воин!»

Тема № 2.2. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория: знакомство с климатогеографическими зонами. Характеристика зон. Знакомство со стратегией и тактикой выживания. Обеспечение выживания в условиях автономии природного характера. Общая схема действий в первые минуты аварии, экстремальной ситуации, вынужденной автономии. Подача сигналов бедствия. Механические, радиотехнические, электрические, пиротехнические сигнальные средства, кодовая таблица. Аварийное ориентирование. Действия при потере ориентировки. Алгоритм действий. Определение сторон горизонта. Самодельный компас. Азимут. Принципы выдерживания заданного курса. Оценка расстояний. Активные формы выживания. Наблюдения. Прослушивание. Следопытство. Аварийно-спасательные наборы.

Практика: практическое знакомство с оборудованием, используемым при подаче сигналов бедствия. Изготовление самодельного компаса. Комплектование аварийно-спасательного набора.

Контроль: тесты «В первые минуты вынужденной автономии», «Кодовая таблица», конкурс – игра «Необычное использование обычных вещей».

Тема 3. Поисково-спасательные работы.

Тема № 3.1. Введение.

Теория: система обеспечения безопасности в туризме. Безопасность – основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий, учебных выходов, походов и путешествий. Опасности в туризме: субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Роль маршрутно-квалификационных комиссий и поисково-спасательных служб в оценке подготовленности участников туристских мероприятий.

Контроль: тест «Опасности в туризме».

Тема № 3.2. Основы безопасности в туризме.

Теория: основные причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе. Факторы устойчивости группы. Тактические приемы выхода группы из аварийной ситуации.

Практика: разбор причин возникновения аварийных и экстремальных ситуаций в походе. Разбор конкретных аварийных ситуаций в туризме. Психологический тренинг.

Контроль: викторина – «Найди выход в безвыходной ситуации».

Тема № 3.3. Основы медицинских знаний.

Теория: травмы и заболевания в природной среде, их характеристика, меры по их профилактике. Инфекционные заболевания. Ожоги. Обморожения. Отравления. Повреждения и ранения. Основные принципы оказания первой помощи. Правила поведения оказывающего первую помощь. Средства оказания первой помощи. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика: практикум по комплектованию медицинской аптечки. Отработка правильной последовательности действий при осмотре, выборе и применении перевязочных материалов, дезинфицирующих и лекарственных средств с учетом травмы или заболевания. Остановка кровотечений, наложение повязок и шин. Подготовка к транспортировке и транспортировка пострадавшего. Профилактика травм и заболеваний до выхода на маршрут и во время похода.

Контроль: игра-квест – «Диагноз, помощь, выход к людям».

Тема № 3.4. Соревнования.

Теория: виды соревнований по поисково-спасательным работам. Разрядные требования. Взаимосвязь соревнований со спортивными походами. Техника безопасности.

Практика: поиск пострадавшего. Движение по легенде, по описаниям, по карто-схемам. Установление диагноза. Оказание первой помощи пострадавшему при травмах и заболеваниях. Изготовление носилок, волокуш, транспортировка пострадавшего. Разработка тактики прохождения дистанций по поисково-спасательным работам. Участие в клубных и городских соревнованиях на дистанциях 1-го класса.

Контроль: тест - «Безопасность – основа похода», анализ и самоанализ результатов участия в соревнованиях по поисково-спасательным работам, разбор ошибок.

Тема 4. Спортивный туризм.

Тема № 4.1. Техника пешеходного, лыжного туризма.

Теория: специальное снаряжение: основные и вспомогательные веревки, карабины, индивидуальные страховочные системы, спусковые устройства, блоки, их разновидности и назначение. Узлы, их назначение и способы вязания. Характеристика естественных препятствий: непроходимый лес, буреломы, каньоны, реки с быстрым течением, скальные стены. Способы наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Переправа первого участника. Переправа команды. Транспортировка груза. Техника безопасности. Защитные рукавицы. Каски.

Практика: отработка техники движения и различных способов преодоления препятствий.

Контроль: тест - «Технические приемы в спортивном туризме», соревнования - «Вязание узлов».

Тема № 4.2. Тактика в спортивном туризме.

Теория: выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма.

Практика: решение тактических задач по технике туризма.

Контроль: тест - «Тактика в спортивном туризме», соревнования - «Скоростное преодоление этапов».

Тема № 4.3. Соревнования.

Практика: участие в районных, городских и областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных и велодистанциях 1-го и 2-го классов.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Тема 5. Спортивное ориентирование.

Тема № 5.1. Техника спортивного ориентирования.

Теория: технические приемы ориентирования: бег в «мешок», бег с упреждением, точное и грубое движение по направлению, запоминание отрезков пути, техника парного шага, регулирование скорости бега на дистанции. Контроль ситуации, расстояния, направления. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Электронная система отметки КП.

Практика: отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием технических приемов ориентирования.

Контроль: тест - «Условные знаки» на основе фрагментов спортивных карт в условиях ограниченного периода времени.

Тема № 5.2. Тактика в спортивном ориентировании.

Теория: выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях.

Практика: решение задач по выбору пути движения. Моделирование нестандартных ситуаций на различных дистанциях и построение алгоритма действий по быстрому нахождению правильного решения.

Контроль: тест-блиц - «Выбор пути» на основе быстро меняющихся условиях окружающей обстановки в ограниченном периоде времени.

Тема № 5.3. Соревнования.

Практика: участие в клубных, районных и городских соревнованиях на коротких, средних и длинных дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций, разбор ошибок.

Тема 6. Судейская подготовка.

Теория: задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, порядок проведения, информация. Итоги слета и соревнований. Охрана природы. Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

Практика: судейство соревнований по спортивному туризму и по спортивному ориентированию в качестве контролеров.

Контроль: анализ и самоанализ работы учащихся в качестве контролеров на соревнованиях.

Тема 7. Физическая подготовка.

Практика: упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы, гибкости, равновесия. Комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Беговая и лыжная подготовка. Кросс-походы: средние и длинные дистанции (10-40 км). Марш-броски: 8-14 часов активной деятельности. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности.

Контроль: сдача физических нормативов по различным комплексам, контрольный марафон «Двенадцать часов движения».

Тема 8. Краеведение.

Теория: экономика и культура Пензенской области. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практика: работа с историческими контурными картами Пензенской области. Тематические экскурсии по г. Пензе. Посещение музеев.

Контроль: викторина «Дела давно минувших дней», рассказ-диалог «Экскурсия в музей».

Тема 9. Клубная деятельность.

Практика: организация и проведение творческих вечеров, посвященных традиционным клубным праздникам. Участие в клубных викторинах, конкурсах, в концертах художественной самодеятельности. Организация и участие в фотовыставках на туристскую тематику. Ремонт и восстановление группового и специального снаряжения.

Контроль: творческий вечер – «КВН».

Вариативная часть программы: комплексная проверка знаний, умений, навыков на Чемпионате «Класс Б» в рамках похода III степени сложности (80 км, 7 дней).

Примерные задания на Чемпионате.

Личный зачет:

1. Тест по нормативным требованиям походов.
2. Тест по теории автономного существования.
3. Проверка личного снаряжения.
4. Соревнование по установке палатки.
5. Соревнование по разжиганию костра.
6. Соревнование по укладке рюкзака.
7. Соревнование по плаванию.
8. Проверка герметичности рюкзака.
9. Тест по медицине.
10. Вязание узлов.
11. Метание, бухтование, деление веревки.
12. Туристская полоса препятствия:

- преодоление без страховочных систем;
- преодоление в страховочных системах.

13. Тест по краеведению.
14. Бег 200 м. по пересеченной местности.
15. Бег 1000 м. по пересеченной местности.
16. Подтягивание на перекладине.
17. Отжимание в упоре.
18. Приседания с грузом (5-7 кг.).

19. Тест по топографии.
20. Спортивное ориентирование:
    - движение по азимуту и расстоянию;
    - дистанция по выбору;
    - короткая дистанция в заданном направлении (2 км.);
    - средняя дистанция в заданном направлении (4 км.);
    - дистанция на маркированной трассе.
21. Ролевая игра «Поляна заданий» (определение сторон горизонта по часам, Солнцу, Луне, местным предметам, определение азимута на предмет, предмета по азимуту, определение расстояния до недоступного предмета, высоты предмета, веса и объема предмета, определение растений по частям побега, классификация на съедобные и ядовитые растения).

Командный зачет:

1. Установка бивака.
2. Сворачивание бивака.
3. Первая помощь пострадавшему.
4. Изготовления приспособления для транспортировки пострадавшего.
5. Туристская полоса препятствия:
- преодоление без страховочных систем;
- преодоление в страховочных системах.
6. Преодоление естественного препятствия:
- навесная переправа;
- переправа по бревну;
- спуск и подъем по склону;
- укладка жердей и переправа по ним.

Учебно-тематический план

Базовый уровень освоения программы (2 года обучения)

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	**Туристская подготовка**	**60**	**20**	**40**	
1.1.	Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.	14	10	4	тест, викторина
1.2.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	10	2	8	игра
1.3.	Питание в туристском походе.	8	2	6	тест
1.4.	Топография и ориентирование	12	6	6	викторина
1.5.	Многодневные походы	16	-	16	самостоятельная работа
2.	**Автономное существование**	**28**	**8**	**20**	
2.1.	Обеспечение жизнедеятельности	28	8	20	тест, сдача нормативов
3.	**Поисково-спасательные работы**	**40**	**10**	**30**	
3.1.	Основы безопасности в туризме	14	6	8	тест, викторина
3.2.	Основы медицинских знаний	10	4	6	тест, игра
3.3.	Соревнования	16	-	16	контрольная работа, консультация-анализ
4.	**Спортивный туризм**	**50**	**6**	**44**	
4.1.	Техника пешеходного, лыжного туризма	24	4	20	тест, соревнования

4.2.	Тактика в спортивном туризме	6	2	4	тест, соревнования
4.3.	Соревнования	20	-	20	сдача нормативов
5.	**Спортивное ориентирование**	**42**	**6**	**36**	
5.1.	Техника спортивного ориентирования	12	4	8	тест
5.2.	Тактика в спортивном ориентировании	10	2	8	тест, викторина
5.3.	Соревнования	20	-	20	консультация-анализ
6.	**Судейская подготовка**	**20**	**2**	**18**	тест, консультация-анализ
7.	**Физическая подготовка**	**50**	**2**	**48**	сдача нормативов, контрольная работа
8.	**Краеведение**	**14**	**4**	**10**	викторина, устный журнал
9.	**Клубная деятельность**	**20**	**-**	**20**	выставка
	Итого:	**324**	**48**	**276**	

Основная часть

Базовый уровень освоения программы,
2 год обучения

Тема 1. Туристская подготовка.

Тема № 1.1. Виды туризма. Особенности подготовки и проведения спортивных походов по различным видам туризма.

Теория: альпинизм, спелеотуризм. Экстремальный туризм. Экскурсионный, международный туризм. География видов туризма. Нормативы степенных и категорийных походов. Подбор и особенности личного и группового снаряжения, в зависимости от вида туризма. Знакомство со специальным снаряжением по видам туризма. Усовершенствование снаряжения. Особенности режима дня и графика

движения на маршруте, в зависимости от вида туризма. Обеспечение безопасности в походе.

Практика: комплектование личного и группового снаряжения. Изготовление необходимого туристского снаряжения.

Контроль: тест–опросник по видам туризма, викторина «Безопасность – это главное».

Тема № 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теория: организация ночлегов в горных условиях, в период межсезонья, зимой. Защита от осадков и ветра. Ночные дежурства. Ночлег в палатке с использование печки и без нее. Правила работы с примусом.

Практика: организация ночлега в различных условиях, подготовка примуса к работе и приготовление пищи на нем.

Контроль: конкурс-игра «Лучшее туристское изобретение или максимальный комфорт в походе»

Тема № 1.3. Питание в туристском походе.

Теория: нормы закладки продуктов в зависимости от вида туризма и сложности похода. Способы уменьшения веса дневного рациона. Расчет калорийности дневного рациона. Способы увеличения калорийности питания в походах. Витамины. % усвояемости продуктов. Приготовление пищи на примусах и горелках.

Практика: расчет меню и калорийности дневного рациона в различных вариантах, с учетом % усвояемости продуктов. Приготовление пищи на примусе и горелке.

Контроль: тест – «Калорийности дневного рациона».

Тема № 1.4. Топография и ориентирование.

Теория: виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Генерализация топографической карты. Выбор карты. Рельеф и его влияние на пути движения в походе. Построение профиля маршрута. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование в условиях плохой видимости. Организация разведок в походе, уточнение карт и схем. Движение по легенде. Причины, приводящие к потере ориентировки. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: упражнения по определению своего местонахождения на местности при помощи карты. Моделирование ситуаций потери ориентировки, построение алгоритма действий по восстановлению своего местонахождения.

Контроль: викторина – «Я заблудился»

Тема № 1.5. Многодневные походы.

Практика: совершение пешеходных и лыжных степенных походов (в том числе III степени сложности).

Контроль: самостоятельная работа - «У природы нет плохой погоды» (контрольный 7-дневный поход).

Тема 2. Автономное существование.

Тема № 2.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория: подручные средства жизнеобеспечения. Защита от неблагоприятных климатических воздействий. Знакомство с примитивными типами убежищ, их характеристика. Подготовка места под бивак. Выбор материала и изготовление укрытий в различных природных зонах: безлесье, густолесье. Оборудование кострового места. Аварийные костровые ночевки. Водопотребление и водообеспечение. Обеззараживание воды. Питание в условиях автономного существования. Принципы оценки качества продуктов. Неприкосновенный продуктовый запас. Знакомство с дикорастущими съедобными растениями. Ядовитые растения. Рыбалка и рыболовные снасти. Приготовление пищи в аварийных условиях. Изготовление примитивной посуды.

Практика: изготовление примитивных укрытий, аварийных костровых ночевок. Экскурсия – знакомство с дикорастущими съедобными и ядовитыми растениями (в природе и по гербарию). Изготовление примитивной посуды.

Контроль: тест на знание растений (гербарий, иллюстрации), сдача нормативов по изготовлению примитивных укрытий и аварийных костровых ночевок.

Тема 3. Поисково-спасательные работы.

Тема № 3.1. Основы безопасности в туризме.

Теория: классификация чрезвычайных ситуаций. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного, экологического характера. Понятие об опасных природных явлениях, стихийных бедствиях, авариях и катастрофах. Понятия опасности и определение опасных факторов. История создания спасательных служб в России и Пензенской области. Виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей в условиях природной среды. Чрезвычайные ситуации в туристских группах. Поиск и спасение людей при стихийных действиях. Использование подручных средств для оказания помощи и спасения пострадавших. Использование специальных спасательных средств. Основы безопасного ведения спасательных работ.

Практика: наблюдения и определение факторов риска в природной, городской и производственной сферах. Оказание помощи в условиях

окружающей среды. Подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Страховка и самостраховка спасателей и пострадавших.

Контроль: тест - «Опасные факторы», практическая викторина – «Помощь в лесу».

Тема № 3.2. Основы медицинских знаний.

Теория: первая помощь при острых состояниях и несчастных случаях. Укусы насекомых, змей. Отравление сильнодействующими ядовитыми веществами. Утопление. Поражение электричеством. Термические и химические ожоги. Тепловой, солнечный удар. Попадание в организм инородных тел. Потеря сознания. Средства оказания первой помощи. Правила поведения оказывающего первую помощь. Правила и способы транспортировки пострадавшего.

Практика: отработка правильной последовательности действий при осмотре и выборе пособий при травмах и заболеваниях.

Контроль: тест – «Первая помощь», игра – «Санинструктор в походе»

Тема № 3.3. Соревнования.

Практика: участие в клубных, городских и областных соревнованиях на дистанциях 1-го и 2-го классов.

Контроль: контрольное работа - «Разработка тактики прохождения коротких и длинных дистанций на соревнованиях по поисково-спасательным работам», анализ выполнения задания, анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Тема 4. Спортивный туризм.

Тема № 4.1. Техника пешеходного и лыжного туризма.

Теория: варианты способов наведения переправ через естественные препятствия. Подбор оптимального и минимального наборов специального снаряжения для выполнения технических приемов при преодолении препятствий. Средства транспортировки пострадавшего: носилки, волокуши. Способы транспортировки пострадавшего: на носилках, волокушах по сильно пересеченной местности. Контрольно-туристский маршрут – комплекс этапов. Длинные и короткие технические дистанции. Транспортировка груза на дистанциях. Техника безопасности.

Практика: отработка различных способов преодоления препятствий. Изготовление различных средств транспортировки пострадавшего.

Контроль: тест – «Технические приемы при переправах», соревнования – «Контрольно-туристский маршрут».

Тема № 4.2. Тактика в спортивном туризме.

Теория: выбор способов наведения переправ и тактики преодоления в зависимости от параметров препятствия, количества человек в команде, количества специального снаряжения и контрольного времени этапа на соревнованиях по технике туризма. Изменение тактики преодоления препятствий при работе на этапе. Тактика прохождения коротких технических дистанций.

Практика: решение тактических задач по технике туризма.

Контроль: тест – «Тактический подход к неизвестной переправе», соревнования – «Контрольно-туристский маршрут с этапами «Х»».

Тема № 4.3. Соревнования.

Практика: участие в районных, городских и областных соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, водных и велодистанциях 1-го и 2-го классов.

Контроль: сдача нормативов по вязанию узлов, изготовлению средств транспортировки пострадавшего, сдача нормативов по технике преодоления комплекса препятствий, анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Тема 5. Спортивное ориентирование.

Тема № 5.1. Техника спортивного ориентирования.

Теория: технические приемы ориентирования: использование линейных попутных ориентиров, косвенных привязок, точное и грубое движение по направлению, детальное чтение рельефа, техника парного шага, техника «взятия» азимута на бегу, чтение карты с двух рук. Контроль ситуации, расстояния, направления.

Практика: разработка дистанций по спортивному ориентированию. Отработка отдельных технических приемов. Прохождение различных по сложности дистанций с использованием максимального набора технических приемов ориентирования.

Контроль: тест – «Правила соревнований по спортивному ориентированию».

Тема № 5.2. Тактика в спортивном ориентировании.

Теория: выбор пути и технических приемов ориентирования на дистанции. Действия спортсмена в нестандартных ситуациях.

Практика: решение задач по выбору пути движения. Моделирование комплекса нестандартных ситуаций на различных дистанциях, построение алгоритма оптимальных действий по быстрому нахождению правильных решений.

Контроль: тест – «Выбери путь», викторина – «Кто быстрей проложит маршрут по картам».

Тема № 5.3. Соревнования.

Практика: участие в клубных, районных, городских и областных соревнованиях на коротких, средних и длинных дистанциях по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций, разбор ошибок (индивидуальная и командная работа).

Тема 6. Судейская подготовка.

Теория: организация, проводящая мероприятия. Состав Оргкомитета, его функции. Комплектование судейской коллегии. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. Основные разделы правил. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях. Права и обязанности участников, представителей, тренеров, судей. Меры по обеспечению безопасности при проведении туристских слетов и соревнований. Работа судей на этапах. Старший судья и судьи на этапах, их права и обязанности. Оборудование и оформление этапа. Судейская документация, порядок протоколирования. Судейская этика.

Практика: судейство соревнований по спортивному туризму на пешеходных, лыжных и велодистанциях, по спортивному ориентированию в качестве контролеров, судей этапов. Подбор снаряжения для этапов. Секретарская работа. Подготовка документации для судейства на различных этапах.

Контроль: тест по судейской подготовке, анализ работы учащихся в качестве судей этапов на соревнованиях (оценка и самооценка).

Тема 7. Физическая подготовка.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля на тренировках. Понятие о «спортивной форме», утомлении, об остром и хроническом состоянии при перетренировке. Принципы восстановительной терапии, меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля.

Практика: комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Кросс-походы: сверхдлинные дистанции (40-60 км). Марш-броски: 12-20 часов активной деятельности. Комплексы упражнений по расслаблению мышц и восстановлению работоспособности. Массаж. Сдача физических нормативов.

Контроль: сдача физических нормативов по различным комплексам, контрольный марафон «Восемнадцать часов движения».

Тема 8. Краеведение.

Теория: экономика и культура Пензенской области. Перспективы ее развития. Знатные люди края, их вклад в развитие культуры и экономики области. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры.

Практика: работа с контурными картами города Пензы. Посещение музеев г. Пензы. Загородные экскурсии.

Контроль: викторина - «Наши земляки», устный журнал - «Музеи Пензенской области».

Тема 9. Клубная деятельность.

Практика: организация и проведение творческих вечеров, посвященных традиционным клубным праздникам. Участие в клубных викторинах, конкурсах, в концертах художественной самодеятельности. Организация и участие в фотовыставках на туристскую тематику. Ремонт и восстановление группового и специального снаряжения.

Контроль: организация выставки – «Я и туризм» (фото, рисунки, поделки, аппликация, и т. п.)

Вариативная часть программы: комплексная проверка знаний, умений, навыков на Чемпионате «Класса А» в рамках похода III степени сложности (100 км, 9 дней).

Примерные задания на Чемпионате.

Личный зачет:

1. Тест по нормативным требованиям походов.
2. Тест по теории автономного существования.
3. Проверка личного снаряжения.
4. Соревнование по укладке рюкзака.
5. Проверка герметичности рюкзака.
6. Соревнование по установке палатки на сложном рельефе.
7. Соревнование по разжиганию костра при сложных походных условиях.
8. Тест по медицине.
9. Вязание узлов.
10. Разработка раскладки продуктов и меню для походов II – III степени сложности.
11. Туристская полоса препятствия.
12. Тест по краеведению.
13. Бег 200 м. по пересеченной местности.
14. Бег 1000 м. по пересеченной местности.
15. Бег 3000 м. по пересеченной местности с грузом (7-10 кг.).
16. Подтягивание на перекладине.
17. Отжимание в упоре.

18. Приседание с грузом (7-10 кг.).
19. Соревнование по плаванию.
20. Преодоление водной преграды вплавь с грузом.
21. Тест по судейской подготовке.
22. Тест по ботанике.
23. Тест по зоологии.
24. Ведение дневника похода.
25. Конкурс газет по итогам похода.
26. Спортивное ориентирование:
    - дистанция по выбору;
    - короткая дистанция в заданном направлении (2 км.);
    - длинная дистанция в заданном направлении (6 км.);
    - дистанция на маркированной трассе.
27. Ролевая игра «Поляна заданий».

Командный зачет:

1. Установка бивака в светлое время суток.
2. Установка бивака в темное время суток.
3. Сворачивание бивака в светлое время суток.
4. Сворачивание бивака в темное время суток.
5. Установка диагноза и оказание первой помощи пострадавшему.
6. Изготовление приспособления для транспортировки пострадавшего и транспортировка его (до 1 км.).
7. Туристская полоса препятствия: в страховочных системах с частичным наведением перил и организацией командной страховки.
8. Преодоление естественных препятствий:

- навесная переправа;
- переправа по бревну;
- спуск и подъем по склону;
- переправа вброд;
- переправа оп параллельным перилам;
- укладка жердей и переправа по ним.

9. Организация поиска пострадавшего, транспортировка пострадавшего через естественное препятствие (переправа по бревну через овраг).
10. Конкурс художественной самодеятельности по итогам похода.
11. Конкурс поваров.
12. Спортивное ориентирование:
    - Эстафета по выбору (3-4 человека);
    - Ночное ориентирование по выбору (2 человека).

Учебно-тематический план

Углубленный уровень освоения программы (2 года обучения)

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	**Инструкторская подготовка**	**32**	**4**	**28**	
1.1.	Организация походов	8	4	4	игра-викторина
1.2.	Многодневные походы	24	-	24	Самостоятельная работа
2.	**Автономное существование**	**40**	**10**	**30**	
2.1.	Обеспечение жизнедеятельности	40	10	30	игра-квест, соревнования
3.	**Поисково-спасательные работы**	**44**	**8**	**36**	
3.1.	Основы организации проведения спасательных работ	12	4	8	тест-практикум
3.2.	Основы медицинских знаний	12	4	8	тест, викторина
3.3.	Соревнования	20	-	20	консультация-анализ
4.	**Спортивный туризм**	**46**	**4**	**42**	
4.1.	Техника и тактика в спортивном туризме	24	4	20	сдача нормативов, тест
4.2.	Соревнования	22	-	22	консультация-анализ
5.	**Спортивное ориентирование**	**42**	**4**	**38**	
5.1.	Рисовка и корректировка карт	18	4	14	конкурс
5.2.	Соревнования	24	-	24	консультация-анализ
6.	**Судейская подготовка**	**20**	**2**	**18**	конкурс, консультация-анализ

7.	**Физическая подготовка**	**64**	**-**	**64**	сдача нормативов, консультация-анализ
8.	**Краеведение**	**16**	**-**	**16**	конкурс
9.	**Клубная деятельность**	**20**	**-**	**20**	творческий вечер
	Итого:	**324**	**36**	**288**	

Основная часть

Углубленный уровень освоения программы,
1 год обучения

Тема 1. Инструкторская подготовка.

Тема № 1.1. Организация походов.

Теория: нормативные документы по туризму. Подготовка к степенному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практика: изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп. Составление отчета о походе.

Контроль: игра – викторина «Стажер-руководитель».

Тема № 1.2. Многодневные походы.

Практика: совершение пешеходных и лыжных походов (в том числе пешеходный поход I категории сложности).

Контроль: самостоятельная работа - «Готовлю поход» (стажировка в качестве руководителей, штурманов и заведующих питанием, заведующих снаряжением в степенных походах), консультация-анализ отчета о походе.

Тема 2. Автономное существование.

Тема № 2.1. Обеспечение жизнедеятельности

Теория: подручные средства жизнеобеспечения. Защита от неблагоприятных климатических воздействий. Классификация типов убежищ, их характеристика. Выбор материала и изготовления убежищ в различных природных зонах: безлесье, густолесье, высокогорье, заболоченность. Капитальные долговременные убежища. Снежные

убежища. Оборудование кострового места. Способы добычи огня. Бивачный инструмент. Водопотребление и водообеспечение. Обеззараживание воды. Поиск и использование водоисточников. Питание в условиях автономного существования. Неприкосновенный продуктовый запас. Расчет аварийного рациона и комплектование аварийного запаса. Дикорастущие съедобные растения, их пищевая и лекарственная ценность. Принципы приготовления. Тестирование незнакомых растений на пригодность в пищу. Рыбалка и рыболовные снасти. Охота и охотничьи снасти. Приготовление пищи в аварийных условиях. Рецептура блюд. Простейшее консервирование. Посуда. Нетрадиционные продукты питания суши и водной среды. Выход из вынужденного голодания.

Практика: изготовление укрытий в различных природных зонах, в различное время года, в различное время суток. Добыча огня. Расчет раскладки и комплектования неприкосновенного продуктового запаса. Изготовление рыболовных и охотничьих снастей. Изготовление посуды.

Контроль: игра-квест - «Робинзонады» – комплексная проверка знаний, умений и навыков в рамках соревнований по автономному существованию.

Тема 3. Поисково-спасательные работы.

Тема № 3.1. Основа организации и проведения спасательных работ.

Теория: краткая характеристика стихийных бедствий, наиболее опасных для средней полосы, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития. Первичные и вторичные опасные факторы стихийных бедствий. Способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях. Аварии и катастрофы на промышленных предприятиях, гидротехнических сооружениях, транспорте и их возможные последствия. Сильнодействующие ядовитые вещества и их поражающие свойства. Основные способы и средства защиты от сильнодействующих веществ, их краткая характеристика. Радиоактивное заражение местности при авариях на радиационноопасных объектах, понятия о дозах облучения, уровня загрязнения различных поверхностей и объектов. Правила поведения на местности с повышенным радиационным фоном. Участки Пензенской области с повышенным радиационным фоном. Оказание само- и взаимопомощи при радиационном поражении. Основные способы и средства обеспечения безопасности человека при радиоактивном загрязнении местности. Четкое руководство поисково-спасательными работами. Определение опасных и безопасных зон. Удаление

посторонних лиц с места работы спасателей. Инструктаж руководителя работ о командах и сигналах. Установление наблюдения за возможными опасностями. Разведка и подготовка пути эвакуации пострадавших. Организация эвакуации пострадавших и контроль за их состоянием во время транспортировки.

Практика: подготовка мест проведения спасательных работ. Организация взаимодействия участников работ. Обеспечение страховки и самостраховки спасателей и пострадавших.

Контроль: тест-практикум по организации проведения спасательных работ «Составь алгоритм».

Тема № 3.2. Основы медицинских знаний.

Теория: индивидуальная аптечка спасателя. Проведение манипуляций с использованием средств индивидуальной аптечки. Инъекции: назначение, виды. Скорость реагирования организма на инъекции. Необходимый набор оборудования для проведения инъекции. Воздуховод. Необходимость пользования воздуховодом. Виды воздуховодов. Искусственная вентиляция легких через воздуховод «рот в рот». Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм обследования пострадавшего. Визуальный осмотр. Расспрос пострадавшего, определение характера повреждения. Взаимоотношения с пострадавшим и окружающими. Ошибки в поведении спасателя – санинструктора.

Практика: проведение инъекций, искусственного дыхания. Осмотр и оценка состояния пострадавшего.

Контроль: тест по медицине, викторина – «Алгоритм действий спасателя – санинструктора».

Тема № 3.3. Соревнования.

Участие в городских, областных и Всероссийских соревнованиях на дистанциях 2-го, 3-го и 4-го классов.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных маршрутов («дистанция комбинированная»), разбор ошибок.

Тема 4. Спортивный туризм.

Тема № 4.1. Техника и тактика в спортивном туризме.

Теория: контрольно-туристский маршрут, туристская полоса препятствий – комплексы этапов и заданий по скоростному преодолению естественных и искусственных препятствий. Переправа пострадавшего через препятствия. Техника безопасности. Тактика преодоления препятствий с пострадавшим и без него на коротких и длинных дистанциях.

Практика: отработка различных способов преодоления препятствий пострадавшим. Решение тактических задач.

Контроль: сдача нормативов по вязанию узлов, изготовлению средств транспортировки пострадавшего в условиях дефицита времени, практический тест по тактике преодоления комплекса препятствий с пострадавшим и без него.

Тема № 4.2. Соревнования.

Практика: участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях по спортивному туризму на дистанциях 2-го, 3-го и 4-го классов.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Тема 5. Спортивное ориентирование.

Тема № 5.1. Рисовка и корректировка карт.

Теория: точность карты. Изображение объектов местности на карте. Генерализация. Рисовка карт. Полевые и камеральные работы. Корректировка карт.

Практика: корректировка и рисовка карт.

Контроль: конкурс - «Рисовка карты».

Тема № 5.2. Соревнования.

Участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций, разбор ошибок.

Тема 6. Судейская подготовка.

Теория: разработка условий проведения соревнований. Знакомство с работой службы дистанции соревнований. Состав службы дистанции и обязанности ее членов. Факторы, определяющие техническую сложность дистанции. Обеспечение безопасности на этапах и дистанции. Организация судейской страховки на этапах. Инструктаж судей: условия преодоления этапа с показом вариантов правильного и неправильного его прохождения, трактовка нарушений и пользования таблицей штрафов. Контрольное время на прохождение этапа, действие судьи в случае его превышения. Судейская этика.

Практика: судейство соревнований по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, водных и велодистанциях, по спортивному ориентированию в качестве судей и старших судей этапов. Участие в разработке Положения и условий проведения клубных соревнований. Подготовка судейской документации. Участие в работе службы секретариата во время соревнований.

Контроль: конкурс-защита положений школьных соревнований по спортивному туризму на пешеходных, лыжных, водных и велодистанциях, анализ работы учащихся в качестве судей и старших судей этапов на соревнованиях.

Тема 7. Физическая подготовка.

Практика: комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Кросс-походы и марш-броски: средние, длинные и сверхдлинные дистанции в различных погодных условиях. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок и самоконтроля. Массаж.

Контроль: сдача физических нормативов по различным комплексам, контрольный марафон «Двадцать часов движения».

Тема 8. Краеведение.

Практика: тематические экскурсии по г. Пензе. Встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма. Посещение музеев. Загородные экскурсии.

Контроль: конкурс краеведческих дневников «На экскурсии».

Тема 9. Клубная деятельность.

Практика: организация и проведение творческих вечеров, посвященных традиционным клубным праздникам. Подготовка и проведение викторин, конкурсов. Разработка и репетиции номеров художественной самодеятельности. Организация и участие в фотовыставках на туристскую тематику. Участие в фестивалях клубов. Ремонт и изготовление снаряжения для походов и соревнований.

Контроль: творческий вечер «А ну ка, парни, а ну ка девушки!».

Вариативная часть программы: комплексная проверка знаний, умений, навыков на Чемпионате «Инструктор» в рамках похода I категории сложности (130 км, 10 дней).

Примерные задания на Чемпионате.

Личный зачет:

1. Выполнение заданий по подготовке к походу I категории сложности:
- разработка маршрута в заданном районе;
- оформление документации;
- раскладка продуктов и меню похода;
- список личного и группового снаряжения;
2. Вязание узлов в сложных условиях.
3. Туристская полоса препятствия (этапы и блоки этапов).
4. Тест по краеведению.
5. Бег 200 м. по пересеченной местности.

6. Тест по медицине.
7. Тест по тактике туризма.
8. Бег 1000 м. по пересеченной местности.
9. Бег 3000 м. по пересеченной местности с грузом (10-15 кг.).
10. Подтягивание на перекладине.
11. Отжимание в упоре.
12. Приседание с грузом (10-15 кг.).
13. Соревнование по плаванию.
14. Преодоление водной преграды вплавь с грузом.
15. Тест по судейской подготовке.
16. Тест по биологии.
17. Конкурс газет по итогам похода.
18. Конкурс отчетов (проводится в течение месяца после совершения похода).
19. Тест по теории организации поисково-спасательных работ.
20. Поиск и очистка воды.
21. Спортивное ориентирование:

- рисовка карты для спортивного ориентирования (ровная, полуоткрытая местность);
- дистанция по выбору;
- короткая дистанция в заданном направлении (3 км.);
- средняя дистанция в заданном направлении (5 км.);
- длинная дистанция в заданном направлении (7 км.);
- дистанция на маркированной трассе;
- ночное ориентирование по выбору.

Командный зачет:

1. Организация бивака из подручных средств.
2. Приготовление пищи из природных ресурсов.
3. «Робинзонада» одни сутки (по 2-4 человека).
4. Поиск пострадавшего, установление диагноза, оказание первой помощи, изготовление приспособления для транспортировки пострадавшего (до 3 км.), преодоление с пострадавшим комплекса препятствий:

- спуск, подъем по склону;
- навесная переправа;
- параллельные перила.

5. Контрольно-туристский маршрут (до 5 км.): выполнение технических и тактических заданий, преодоление естественных препятствий.
6. Конкурс художественной самодеятельности по итогам похода.
7. Конкурс поваров.

Учебно-тематический план

Углубленный уровень освоения программы (2 года обучения)

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля (аттестации)
1.	**Инструкторская подготовка**	**42**	**4**	**38**	
1.1.	Организация походов	10	4	6	
1.2.	Многодневные походы	32	-	32	
2.	**Автономное существование**	**56**	**14**	**42**	
2.1.	Обеспечение жизнедеятельности	56	14	42	
3.	**Поисково-спасательные работы**	**34**	**2**	**32**	
3.1.	Основы организации проведения спасательных работ	8	2	6	
3.2.	Основы медицинских знаний	6	-	6	
3.3.	Соревнования	20	-	20	
4.	**Спортивный туризм**	**44**	**2**	**42**	
4.1.	Техника и тактика в спортивном туризме	20	2	18	
4.2.	Соревнования	24	-	24	
5.	**Спортивное ориентирование**	**26**	**2**	**24**	
5.1.	Соревнования	26	2	24	
6.	**Судейская подготовка**	**20**	**2**	**18**	
7.	**Физическая подготовка**	**66**	**-**	**66**	
8.	**Краеведение**	**16**	**-**	**16**	
9.	**Клубная деятельность**	**20**	**-**	**20**	
	Итого:	324	22	302	

Основная часть

Углубленный уровень освоения программы,
2 год обучения

Тема 1. Инструкторская подготовка.

Тема № 1.1. Организация походов.

Теория: подготовка к категорийному походу: определение цели и района похода, распределение обязанностей в группе, составление плана подготовки к походу, изучение района похода, разработка маршрута, составление плана-графика движения на маршруте и плана действий при преодолении естественных препятствий, подбор и подготовка личного и группового снаряжения, составление пищевого рациона, инструктаж по технике безопасности.

Практика: изучение района и разработка маршрутов для проведения учебных походов в качестве стажеров – руководителей групп. Составление отчета о походе.

Контроль: игра – викторина «Руководитель категорийного похода».

Тема 1.2. Многодневные походы.

Практика: совершение пешеходного, лыжного, водного походов (в том числе лыжный поход I категории сложности).

Контроль освоения темы: самостоятельная работа *«С*тажировка в качестве руководителей, штурманов, заведующих питанием, заведующих снаряжением в категорийном походе». Анализ отчета о походе.

Тема 2. Автономное существование.

Тема № 2.1. Обеспечение жизнедеятельности.

Теория: изготовление самодельного походного снаряжения. Изготовление примитивной одежды и обуви. Организация движения в условиях автономного существования: переход в зимнее время, преодоление водных преград, сплав по реке, движение в ночное время. Первая помощь в аварийных условиях, в условиях вынужденной автономии. Профилактика и перестраховка – основы здорового существования в условиях вынужденной автономии. Выживание в условиях жаркого климата. Стратегия обеспечения жизнедеятельности в пустыне. Общая стратегия выживания в горах. Выживание в открытых водоемах. Алгоритм самоспасения в зоне стихийного бедствия. Защита от опасных животных и насекомых. Психологические аспекты выживания. Организация отношений в группе, потерпевшей бедствие.

Практика: изготовление примитивной одежды и обуви.

Контроль: тест «Выживание в различных природных зонах», квест - «Робинзонада» – комплексная проверка знаний, умений и навыков в рамках соревнований по автономному существованию.

Тема 3. Поисково-спасательные работы.

Тема № 3.1. Основы организации проведения спасательных работ.

Теория: организация связи и схема обеспечения связью поисково-спасательных работ. Альтернативная связь. Порядок радиообмена. Основные типы радиостанций, их характеристика и требования эксплуатации. Сигналы бедствия, их подача.

Практика: занятия на средствах связи.

Контроль: контрольное работа - «Передача информации», выполнение нормативов по организации связи

Тема № 3.2. Основы медицинских знаний.

Практика: постановка диагноза и выбор средств для оказания помощи. Транспортировка пострадавшего на дальние расстояния различными способами.

Контроль: тест по медицине

Тема № 3.3. Соревнования.

Практика: участие в городских, областных и во Всероссийских соревнованиях на дистанциях 2-го, 3-го и 4-го классов.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций, разбор ошибок.

Тема 4. Спортивный туризм.

Тема № 4.1. Техника и тактика в спортивном туризме.

Теория: освоение дополнительных элементов специального снаряжения. Разработка различных тактических приемов при преодолении этапов (блоков этапов) и выполнении заданий на коротких и длинных технических дистанциях.

Практика: отработка различных способов преодоления препятствий с использованием дополнительных элементов специального снаряжения. Решение тактических задач.

Контроль: сдача нормативов по преодолению технических дистанций, практический тест по тактике преодоления блоков препятствий.

Тема № 4.2. Соревнования.

Практика: участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях спортивному туризму на дистанциях 3-го и 4-го классов.

Контроль: анализ и самоанализ пройденных дистанций на соревнованиях, разбор ошибок.

Тема 5. Спортивное ориентирование.

Тема № 5.2. Соревнования.

Теория: особенности психологической подготовки в спортивном ориентировании. Средства и методы психологической подготовки.

Практика: участие в районных, городских, областных и Всероссийских соревнованиях по спортивному ориентированию.

Контроль: психологический тренинг «Найди выход», анализ пройденных дистанций (самоанализ, взаимоанализ), разбор ошибок.

Тема 6. Судейская подготовка.

Теория: работа службы дистанции. Планирование дистанции, постановка ее на местности. Работа службы дистанции непосредственно перед соревнованиями, во время проведения соревнований, обеспечение сохранности дистанции. Закрытие дистанции, снятие этапов. Работа службы секретариата и информации. Документация. Мандатная комиссия (комиссия по допуску). Прием заявочных документов. Подсчет результатов, проверка протоколов судей. Обработка результатов. Организация работ служб старта и финиша. Состав служб старта и финиша, распределение обязанностей. Виды старта. Оборудование мест старта и финиша. Работа во время соревнований.

Практика: судейство соревнований по спортивному туризму на пешеходных, водных, лыжных и велодистанциях в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции. Секретарская работа.

Контроль: анализ работы учащихся в качестве старших судей этапов, судей старта и финиша, помощников начальника дистанции, аттестация учащихся на звание «Судья по спорту».

Тема 7. Физическая подготовка.

Практика: комплексы для развития скоростной и силовой выносливости. Подвижные игры. Кросс-походы и марш-броски: средние, длинные и сверхдлинные дистанции в различное время суток и при различных погодных условиях. Самоконтроль. Ведение индивидуального дневника тренировок и самоконтроля. Массаж.

Контроль: сдача физических нормативов по различным комплексам, контрольный марафон «Двадцать четыре часа движения».

Тема 8. Краеведение.

Практика: Тематические экскурсии по г. Пензе. Встречи с представителями науки, культуры, спорта, туризма. Посещение музеев. Загородные экскурсии.

Контроль: итоговая викторина - «Край мой Пензенский».

Тема 9. Клубная деятельность.

Практика: организация и проведение творческих вечеров, посвященных традиционным клубным праздникам. Подготовка и проведение викторин, конкурсов. Разработка и репетиции номеров художественной самодеятельности. Организация и участие в фотовыставках на туристскую тематику. Участие в фестивалях клубов. Ремонт и изготовление снаряжения для походов и соревнований.

Контроль: концерт - «Туристский калейдоскоп».

Вариативная часть программы: Комплексная проверка знаний, умений, навыков на Чемпионате «Судья-инструктор» в рамках похода I категории сложности (140 км, 12 дней).

Примерные задания на Чемпионат.

Личный зачет:

1. Выполнение заданий по подготовке к походу I категории сложности:
- разработка маршрута в заданном районе;
- оформление документации;
- раскладка продуктов и меню похода;
- список личного и группового снаряжения;
- распределение обязанностей, определение функций должностей.
2. Вязание узлов в сложных условиях.
3. Туристская полоса препятствия.
4. Тест по краеведению.
5. Бег 200 м. по пересеченной местности.
6. Тест по медицине.
7. Тест по тактике и технике туризма.
8. Бег 1000 м. по пересеченной местности.
9. Бег 3000 м. по пересеченной местности с грузом (12-15 кг.).
10. Подтягивание на перекладине.
11. Отжимание в упоре.
12. Приседание с грузом (12-15 кг.).
13. Соревнование по плаванию.
14. Преодоление водной преграды вплавь с грузом.
15. Тест по судейской подготовке.
16. Тест по биологии и экологии.
17. Конкурс газет по итогам похода.
18. Конкурс отчетов (проводится в течение месяца после совершения похода).

19. Тест по теории организации поисково-спасательных работ.
20. Тест по действиям в аварийной ситуации.
21. Тест по географии.
22. Организация простейшего укрытия (изготовление жилища).
23. Разжигание костра без использования предметов, изготовленных промышленным способом.
24. Приготовление пищи из природных ресурсов.
25. Индивидуальное преодоление препятствий.
26. Комплекс тактических заданий.
27. Спортивное ориентирование:
    - рисовка карты для спортивного ориентирования (пересеченная местность);
    - дистанция по выбору;
    - короткая дистанция в заданном направлении (3 км.);
    - длинная дистанция в заданном направлении (8 км.);
    - сверхдлинная дистанция в заданном направлении (12 км.);
    - дистанция на маркированной трассе.

Командный зачет:

1. Туристская полоса препятствия: с самостоятельным наведением перил.
2. Контрольно-туристский маршрут (до 5 км.): выполнение тактических и технических заданий, преодоление естественных препятствий.
3. Организация комплекса поисково-спасательных работ на протяжении одних суток (10-15 заданий).
4. «Робинзонада» двое суток (по 2 человека).
5. Конкурс художественной самодеятельности по итогам похода.
6. Конкурс поваров.

Условия, необходимые для реализации программы

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

Организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и учащихся в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- использование результатов научных исследований в практической деятельности клуба «Путь»;

- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса клуба «Путь»;
- учебные материалы:
    - карты, атласы, схемы;
    - учебные пособия;
    - дидактический материал;
    - аудио-видео средства;
    - фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих учащимся эффективнее осваивать программу.

Материально-техническое обеспечение

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий;
- спортзал для проведения тренировок (2 – 4 скалодрома, 8 – 12 опорных точек для крепления веревок, разметка под велодистанцию);
- бассейн;
- полигон для практических занятий на местности;
- туристское снаряжение (Приложение № 1).

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования;
- инструктор детского и юношеского туризма

Предполагается участие в реализации программы:

- тренера по спортивному ориентированию;
- тренера по спортивному туризму;
- педагога-организатора клубной деятельности;
- методиста;
- психолога;
- врача.

Приложение 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Пешеходный, лыжный, горный, водный, велотуризм			
1	Рюкзак объёмом не менее 80 литров	шт.	17
2	Палатка туристическая с тентом (каркасно-дуговая) четырёхместная	шт.	5
3	Палатка хозяйственная	шт.	1
4	Спальный мешок	шт.	17
5	Коврик теплоизоляционный	шт.	17
6	Тент от дождя (4 х 5 м)	шт.	3
7	Оборудование для приготовления пищи (примусы, газовые плиты, горелки и т. д.)	комплект	6
8	Комплект котелков для приготовления пищи (6, 8, 9, 10 л)	комплект	1
9	Компас жидкостный	шт.	17
10	Курвиметр	шт.	2
11	Фонарь налобный	шт.	17
12	Сидушка	шт.	17
13	Топор туристический	шт.	3
14	Пила	шт.	2
15	Лопата складная	шт.	2
16	Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка и т. п.)	комплект	2
17	Радиостанции портативные	шт.	5
18	Навигационное устройство походного типа	шт.	2
19	Спутниковый трек типа SPOT	шт.	2
20	Спутниковый телефон	шт.	1
21	Зарядное устройство на солнечных батареях	шт.	2
22	Ремонтный набор	шт.	1
23	Фотоаппарат	шт.	1
24	Трекинговые палки	шт.	17
25	Индивидуальный медицинский пакет туриста	шт.	17
26	Каска туристическая	шт.	17
27	Перчатки туристические	шт.	17
28	Палатка типа «Зима» с тентом — количество определяется вместимостью	шт.	В зависимости от

			техническ их характери стик
29	Печь для палатки «Зима»	шт.	Должно соответств овать количеств у палаток
30	Комплект лыжных мазей и парафина	шт.	1
31	Снежная, лавинная лопата	шт.	1
32	Пила снежная	шт.	2
33	Сани-волокуши из ткани	шт.	2
34	Скороварка	шт.	2
35	Лавинная лента	шт.	17
36	Лавинный щуп	шт.	5
37	Лавинный датчик	шт.	17
38	Снегоступы	шт.	5
39	Лыжный комплект (лыжи, палки, ботинки)	пар.	17
40	Карабины туристические— 85 единиц (5 карабинов × 17 чел.)	шт.	85
41	Система страховочная	шт.	17
42	Спусковое устройство	шт.	17
43	Жумар	шт.	17
44	Верёвка 10 мм	м.	600
45	Верёвка 6 мм	м.	100
46	Кошки альпинистские	шт.	17
47	Ледоруб	шт.	17
48	Крючья скальные в ассортименте	набор	1
49	Закладка альпийская в ассортименте	набор	1
50	Байдарка с общим количеством посадочных мест 17 человек	шт.	17
51	Каяк	шт.	17
52	Юбка для каяка	шт.	17
53	Катамаран-2	шт.	2
54	Катамаран-4	шт.	4
55	Ремонтный набор	шт.	2
56	Жилет спасательный	шт.	17
57	Гидромешок	шт.	17
58	Гидрокостюм	шт.	17

59	Рафт спортивный R-6	шт.	6
60	Рафт спортивный R-8	шт.	2
61	Вёсла (катамаран, каяк, рафт, байдарка) — 17 единиц на каждый вид	шт.	17
62	Каска водная	шт.	17
63	Конец спасательный («морковка»)	шт.	17
64	Насос	шт.	10
65	Велосипед	шт.	17
66	Рюкзак велосипедный	шт.	17
67	Велокаска	шт.	17
Краеведение			
68	Полевая лаборатория «Крисмас+»	шт.	1
69	Лупа 4-х кратная	шт.	3
70	Бинокль	шт.	2
71	Эклиметр	шт.	2
72	Термометр воздуха	шт.	2
73	Водный термометр	шт.	2
74	Транспортир	шт.	10
75	Визирная линейка	шт.	5
76	Спилс-карты РФ	набор	1
77	Спилс-карты Пензенской области	набор	1
78	Экшн-камера	шт.	1
79	Историко-географические комплекты материалов	комплект	1
80	Историко-этнографические комплекты материалов	комплект	1
81	Историко-археологические комплекты материалов	комплект	1
82	Методические пособия по экскурсоведению	комплект	1
83	Методическое пособие по краеведению (историческое, географическое и т. п.)	комплект	1
84	Картографические материалы	комплект	1
85	Фотоаппарат	шт.	1
Школа безопасности (организация поисково-спасательных работ)			
86	Боевая одежда пожарного	шт.	2
87	Противогаз	шт.	17
88	Манекен	шт.	1
89	Комплект шин иммобилизационных вакуумных	шт.	1
90	Носилки спасательные	шт.	2

Литература

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе, издание пятое, дополненное М., 1990.
2. Алексеев А. А. Спортивный туризм в СССР и России (к истории развития). - М.: САМ Полиграфист, 2015.
3. Афанасьев С. П., Коморин С. В. Чем занять детей в пришкольном лагере, или 100 отрядных дел. Методическое пособие. Кострома: РЦНИТ «Эврика» - М., 1998.
4. Баленко С. В. Школа выживания. – М., 1992 г. (1 и 2 часть).
5. Верзилин Н. М. По следам Робинзона. – М.: Просвещение, 1994.
6. Гостюшин А. В. Энциклопедия экстремальных ситуаций. – М., «Зеркало»,1995.
7. Горланов Г. Е. Очерки истории культуры Пензенского края: Учебное пособие. ИПК и ПРО, 1994.
8. Дрогов И. А. Организационное и программно-методическое обеспечение учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительном туризме : монография. - М.: Академия детско-юношеского туризма и краеведения, 2014.
9. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма: учебно-методическое пособие. — М.: ФЦДЮТиК, 2004.
10. Ильичев А. А. Большая энциклопедия выживания. – М., 2005.
11. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. – М., 1995.
12. Константинов Ю. С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М. ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю. С. Из истории детского туризма в России (1918— 2008 гг.). - М.: ФЦДЮТиК, 2008.
14. Константинов Ю. С. Организация и проведение туристских походов с учащимися: учеб. - метод, пособие. — М.: Советский спорт, 2011.
15. Константинов Ю. С., Персии Л. И., Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Словарь юного туриста-краеведа: учеб. - метод, пособие. — М.: ЦНПРО, 2014.
16. Краткий справочник туриста. – М.: Профиздат, 1985.
17. Курицин И. И., Марденский Н. А. География Пензенской области.
18. Куликов В. М., Константинов Ю. С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М., 1997.
19. Куликов В. М., Ротштейн Л. М. Школа туристских вожаков: Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 1999.
20. Куприянов Б. В., Рожков М. И., Фришман И. И. Организация и методика проведения игр. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001.

21. Маслов А. Г. Подготовка и проведение соревнований учащихся «Школа безопасности». Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманитарный издат. центр «Владос», 2000.
22. Маслов А. Г., Константинов Ю. С., Дрогов И. А. Полевые туристские лагеря. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
23. Нурмимаа. Спортивное ориентирование. 1997.
24. Озеров А. Г. История и методика краеведения. — М.: Юный краевед, 2015.
25. Основы медицинских знаний: Учебное пособие для 10-11 классов.
26. Панфилов А. М. Организация и проведение полевой школьной экспедиции (Вопросы безопасности) – М., ЦДЮТур, 1997.
27. Правила организации и проведения туристических соревнований учащихся Российской Федерации. – М., ЦДЮТур МО РФ, 1995.
28. Путрик Ю. С., Свеншиков В. В. Туризм глазами географа. – «Мысль», 1986.
29. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М., ЦДЮТ, 1995.
30. Спортивный туризм в системе образования / под редакцией С. М. Губаненкова — СПб.: Петрополис, 2008.
31. Самодеятельное туристское снаряжение / сост. Лукоянов П. И./ – Н. Новгород, 1997.
32. Скрягин Л. Н. Морские узлы. – М.: ЦДЮТ, 1995.
33. Стемпиньская Я. Н., Шаевский Т. В. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. – «Физкультура и спорт», 1998.
34. SURVIVAL (выживание), / сост. С. И. Коледа, П. Н. Драчев; – Мн.: ООО «Лазурак», 1996.
35. Усыкин Г. С. Игры и соревнования юных туристов. - М., 1996.
36. Шамов А. П. Узлы в туризме: Учебное пособие. Ростов-на-Дону, РГПУ, 1998.
37. Шмаков С. А. Игры шутки – игры минутки. – М. «Новая школа», 1993.
38. Энциклопедия туриста. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.
39. САЙТЫ: fcdtk.ru (раздел «Методические материалы»), vk.com/club21435547